

سلسلة البحوث التربوية والنفسية



٤٠٠٠١١٠



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم العالي
جامعة أم القيوين
معهد البحوث العلمية وإحياء التراث الإسلامي
مركز البحوث التربوية والنفسية
مكة المكرمة

الإغتراب وبعض متغيرات

الشخصية

« دراسة مقارنة »

اعداد الدكتور

رشاد صالح دمنهوري

استاذ مساعد بقسم علم النفس

كلية الآداب

جامعة الملك عبد العزيز

١٤١٧ هـ

ح

جامعة أم القرى ، ١٤١٧ هـ .

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر .

لمنهوري ، رشاد صالح

الإغتراب وبعض متغيرات الشخصية : دراسة مقارنة - مكة المكرمة .

٥٢ ص : ١٧ × ٢٤ سم (إصدارات مركز البحوث التربوية والنفسية)

ردمك ٧ - ٠٩٩ - ٠٣ - ٩٩٦٠

ردمك ١٣١٩ - ٣٧٤٠

١ - الإغتراب - علم النفس أ - العنوان ب - السلسلة

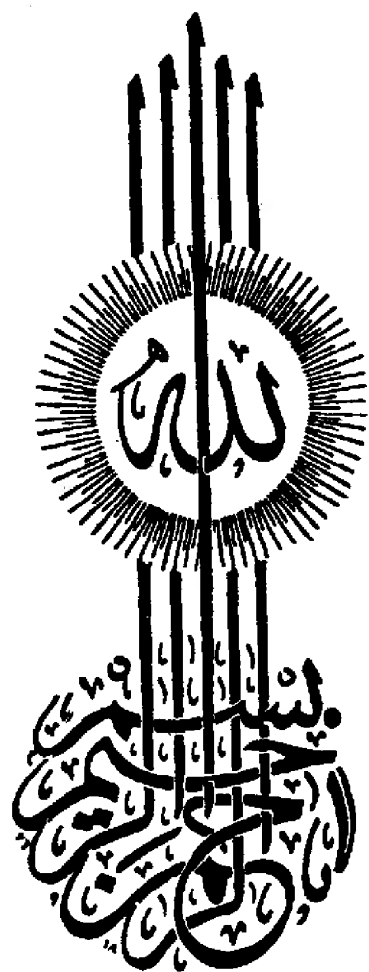
١٦ / ٢٥٣٥

ديوي ١٥٥,٩٢

رقم الإيداع : ١٦ / ٢٥٣٥

ردمك ٧ - ٠٩٩ - ٠٣ - ٩٩٦٠

ردمك : ١٣١٩ - ٣٧٤٠



الفهرس

الصفحة	الموضوع
٧	الاطار النظري
١٢	الدراسات السابقة
١٥	مشكلة البحث
١٥	فروض البحث
١٦	مصطلحات البحث
١٧	أدوات البحث
١٨	العينة
١٨	تطبيق الأدوات
١٩	التحليل الاحصائي
٢٠	النتائج
٢٣	مناقشة النتائج
٢٤	المراجع العربية
٢٥	المراجع الأجنبية

الإغتراب وبعض متغيرات الشخصية « دراسة مقارنة » الإطار النظري :

يعد الاغتراب (Alienation) من المصطلحات كثيرة الاستعمال في جميع مناحي الحياة حتى بات معناه محيراً ومتناقضاً أحياناً .

إن المفهوم الفلسفي للإغتراب يحدد على أن الاغتراب عبارة عن وصف عملية ونتائج تحول أعمال الإنسان ونشاطه الاجتماعي بل وقدراته وإمكانياته إلى أشياء مستقلة عنه ومسيطرة عليه . (سليمان الخصري - ١٩٨٨م) .

ولعل أول من استخدم المصطلح بصورته الفلسفية هو هيجل في كتابه الشهير فينومونولوجيا الروح ١٨٠٧ (فرج طه ١٩٩٣م) ثم ماركس والوجوديين وبعض من مؤسسي الحركات الراديكالية، وقد ميز هيجل بين نوعين من الاغتراب الأول هو الاغتراب الايجابي المقبول والذي أسماه بالتخارج وهو تمام المعرفة بذاتها ، ذلك أن المعرفة المطلقة تتضمن الاغتراب بقدر ماتحتوي في الانسان نفسه حركة نحو التخطي إذ أن الروح كجماع أطروحة تتضمن تناقض الإنيتين اللوجوس من جهة ، والطبيعة من جهة أخرى .

لذلك فإن الانسان إذا ماتخارج أو تموضع في الحضارة والثقافة والانتاج الفكري بعامة فإنه يغترب ويصبح في غيرية يمتنع تخطيها إلا بالمجاهدة فنشأة الوعي لاتأتي من فراغ بل تأتي في العلاقة بالآخر وبعبارة أخرى فإن الوعي لايعرف ذاته إلا بوصفه حقيقة تمتلك أبعاد العالم ويستحيل أن يصبح الوعي وعياً فردياً إلا باستدماج الوعي بالعالم ويرى هيجل أن التخارج في نهاية الأمر هو تمام المعرفة بذاتها .

أما النوع الثاني من الاغتراب عند هيجل فهو الاغتراب السلبي وهو اغتراب مرحلة لحقبة بعينها في التاريخ ، وكأن الاغتراب السلبي ينشأ في

ظروف تاريخية بعينها لعل أهم ما يميزها هو فقدان الحرية والوحدة وفي كل الأحوال فإن الاغتراب السلبي تخارج لم يعرف ذاته ويضرب هيجل لذلك مثلاً لهذا الاغتراب بمعناه السلبي بالحب المدفوع بما هو ميت وهو الحب القائم على السيطرة والتملك وفقدان الحرية وتقف فيه الفردية حجر عثرة .

والاغتراب في العلوم الاجتماعية يشير إلى عملية القطيعة أو الانفصال أو المعارضة التي تقع بين الذات والعالم الموضوعي ، فالانسان الحديث في رأي المفكرين الاجتماعيين قد انعزل بطريقة لم تحدث من قبل فأصبح مجهولاً ذا شخصية غير مميزة في هذا العصر منفصلاً عن القيم كما أنه قد أصبح لا يثق بالقوانين الوضعية والتي عبر عنها دوركايم بالأنومي ومعناها انعدام القانون ، أي أننا إزاء حالة تتميز بالافراط في الفردية وعدم الالتزام بالمعايير الاجتماعية (Encyclopaedia Britanica 1967) .

كذلك فإن الاغتراب بعني في مجال الطب النفسي على أنه الاضطراب العقلي بمعنى الذهان وهي حالة يظهر فيها الأشخاص والمواقف المألوفة للفرد كموضوعات غريبة عليه ، كما يشعر الفرد بأن ذاته غير حقيقية فضلاً عن فقدان الوعي بالعمليات النفسية الداخلية وبالتالي عجز الفرد عن ممارسة السلوك العادي والممارسة العادية في حياة الجماعة (سليمان الخصري ١٩٨٨م) .

أما الاغتراب في مجال الدراسات النفسية فإنه يشير إلى درجات من الاضطراب في الشخصية وفي علاقتها بالموضوع بحيث يمكن أن يحيا المغترّب حياة عادية وإن كانت مشوبة بالكدر والمشقة .

فالاغتراب عند فروم (Fromm 1972) هو الفشل في التفاعل بين العوامل النفسية والعوامل الاجتماعية ، فالانسان عنده قد هرب من روابط العصور الوسطى إلا أنه لم يكن حراً في إقامة حياة ذات معنى تقوم على العقل والحب ،

فحدث ماسماه بالانفصال أو التخرج وهو انفصال الفرد عن ذاته حيث تبدو الذات غريبة عنه أي لايعايش ذاته ككيان فردي ولا كشخص مفكر ومحب وقادر على الاحساس ولكننا نجده غير قادر على الانتاج والابتكار أي أنه أخفق في أن يشكل نوعية الذات التي ينبغي أن يكون عليها .

وعليه فالإنسان في المجتمع المعاصر يقوم بأعمال ليس حراً في قيامه بها كما أن حياته مجردة من المعنى ولا تربطه بأخيه الإنسان علاقات شخصية حقيقية ويبدو غريباً عن الأعمال التي يقوم بها .

والمغترب عند فروم (Fromm 1960) لا يحيا حياته باعتباره المسئول عن قواه الشخصية وثروته النفسية وإنما يحيا حياته باعتبارها شيئاً ناقصاً فهو لاكتشف بنفسه وإنما يعتمد على قوى خارجة عنه ، إنه انسان تملكه مبتكراته وابداعاته ولا يملك نفسه ، يعيش غريباً عن نفسه مفتقداً الكثير من الإحساس بالكرامة ، إنه يكاد يفقد كل إحساس بذاته .

إن المغترب ينظر إلى العالم وإلى نفسه على أنه سلطة يمكن بيعها وشرائها وليس لها إلا قيمة مالية فلم يعد نجاح الفرد رهيناً بقيمته الذاتية بل أصبح نجاحه رهيناً بمدى نجاحه في بيع شخصيته في سوق المعاملات الاجتماعية .

ويضيف فروم (Fromm 1972) بعداً هاماً لمفهوم الاغتراب إذ يتناول هذا المفهوم من منظور نمائي ارتقائي فهو يرى أن الشعور بالوحدة والعزلة والتفرد هو عبارة عن الخوف من الحرية وخوف من مخاطرها ، فالطفل يقضي فترة طويلة من فترات حياته معتمداً على والدته ، وهذه الفترة تقترب بإحساس الطفل بالأمن وفي نفس الوقت ببعض القيود الأولية وتجعله يحن دائماً إلى الإحتواء بأمن الحياة الدافئة في أحضان الأمومة ، ولما كان اعتماد الطفل على الأبوين

وارتباطه بهما عن طريق القيود الأولية مظهرين من مظاهر الاحساس بالأمن والشعور بالإنتماء إلى الجماعة ، فان نمو الشخصية واتجاهها نحو الاستقلال الذاتي يهددان هذا الشعور بالأمن ويولدان ضرباً من الاحساس بالعجز والقلق وما دام الإنسان جزءاً من العالم وغير مدرك لإمكاناته ومسئوليته فإنه لا يكون بحاجة إلى الخوف ، وأما عندما يصبح الفرد مستقلاً فإنه يقف بمفرده في مواجهة العالم المليء بالمخاطر والقوى الخارقة ولا يلبث أن يشعر بالعجز والقلق ومن ثم الاغتراب .

أما كارين هورني (Karen Horney 1950) فإنها تعزو الاغتراب لدى الإنسان إلى ضغوط داخلية حيث يوجه معظم نشاطه نحو الوصول إلى أعلى درجات الكمال حتى يحقق ذاته ويصل بنفسه إلى الصورة التي يتصورها ، ويصبح غافلاً عما يشعر به حقيقة وعما يحبه أو يكرهه أو يعتقد أنه غافلاً عن واقعه من جراء انشغاله الذاتي ، مما قد يؤدي إلى العجز عن اتخاذ القرارات وبالتالي العيش في حالة من اللاواقعية ويصبح بالتالي وجوده زائفاً .

ويربط العديد من العلماء بين الشعور بالاغتراب وبين مفهوم الذات بمعنى أنه كلما شعر الفرد بأن مفهومه عن ذاته متضائل وأن الذات محتقرة أو مقدرة تقديراً سلبياً ، أو أنه لا يستطيع تحقيق ذاته ، كلما شاع لديه الشعور بالاغتراب والحزن والقلق والعزلة ، ومن هؤلاء الذين يؤكدون على ذلك روبنز (Robins 1961)، ميدوس (Meadows 1976) ، وسيمان (Seeman 1983) .

يتبين من العرض السابق أن الاغتراب قد يكون سلبياً وقد يكون مرضياً ومن الاغتراب السوي اغتراب المفكرين والفلاسفة وكذلك المبدعين والمبتكرين في العلم والفن والأدب .

أما الاغتراب اللاسوي فقد يتخذ أشكالاً متعددة نذكر منها الاغتراب الديني ومن مظاهره الوثنية حيث يركع الوثني ويخضع لما قام هو بصنعه ،

وكذلك الاغتراب الاقتصادي حيث يشعر المغترب بأنه عبد لعمله وأن العمل غريب عنه وأنه لا يرى نفسه في العمل المنتج ، وقد يرجع ذلك إلى عدم حصول العامل على ناتج عمله وعدم وجود نظام عادل في توزيع الأجور ، بالإضافة إلى فقدان الحرية والقدرة على التعبير عن الذات وممارسة الامكانيات المتاحة من القيام بأعمال لا تتفق مع الميول والاستعدادات أو أن يتم العمل تحت نظام استبدادي . وهناك الاغتراب السياسي وهو مايقوم على علاقة جدلية بين الحاكم والمحكوم وبإسقاط الانسان كل قواه ومشاعره الاجتماعية على الحاكم أو الزعيم أو الدولة ليجعل منه صنماً معبوداً ، ويؤدي هذا إلى تفكك الروابط الاجتماعية بين المواطنين حيث يكون المواطن مدفوعاً باهتمامات شخصية أنانية وليس بدوافع التضامن مع الآخر أو حب الآخر ، إنها حالة شعارها كل لنفسه « أنا وبعدي الطوفان » .

إن الاغتراب من منظور نفسي هو الحصيلة النهائية للاغتراب في أي شكل من أشكاله ، إنه انتقال للصراع بين الذات والموضوع ، من المسرح الخارجي إلى المسرح الداخلي في النفس الإنسانية ، إنه اضطراب في العلاقة بالموضوع على مستويات ودرجات مختلفة تقترب حيناً من السواء وحيناً آخر من الاضطراب وقد تصل إلى الإضطراب الأخير في الشخصية .

إنه اضطراب في العلاقة التي تهدف الى التوفيق بين مطالب الفرد وحاجاته وامكانياته من جانب وبين الواقع وأبعاده المختلفة من جانب آخر . وللتخلص من هذا الاضطراب لزم أن يتوفر في هذه العلاقة الشعور بالأمن وتحقيق الذات للإنسان بوصفه إنساناً كي تتحقق له الصحة النفسية والتوافق والبعد عن الاغتراب .

إننا نستطيع القول بأن العصاب والذهان والانحرافات السلوكية والجنسية هي مظهر من مظاهر الاغتراب ، إن الاغتراب يبدو واضحاً تماماً في حالة

الاكتئاب الذهاني ، فالمريض لم تعد لديه القدرة علي إقامة علاقات وروابط عاطفية بموضوع حب خارجي ، كذلك فإن من يقدمون علي الانتحار يوجهون عدوانهم على الموضوع حيث أن الموضوع في مثل حالاتهم جزءاً من ذات المكتئب أو المنتحر (سليمان الخضري ١٩٨٨ م)

الدراسات السابقة :

تناول العديد من الباحثين موضوع الاغتراب ولقد استطاع الباحث الاطلاع على البحوث والدراسات التالية التي قام بها كل من :

- | | |
|-----------------------------|------------------------------------|
| (احمد خيرى حافظ ١٩٨٠ م) | (سعد المغربي ١٩٧٦ م) |
| (محمد ابراهيم عيد ١٩٨٣ م) | (عبد السميع أحمد ١٩٨١ م) |
| (عادل عز الدين ١٩٨٥ م) | (امال محمد بشير محمد رزق ١٩٨٩ م) |
| (Clark 1959) | (Nettler 1957) |
| (Cranford 1991) | (Dean 1961) |
| (Hill1993) | (Deniro 1993) |
| | (Phillips 1993) |

وقد تناولت البحوث والدراسات السابقة المحاور الرئيسية التالية:

- ١ - عرض منهجي لمفهوم الاغتراب من وجهات نظر مختلفة فلسفية ، واجتماعية ونفسية وطب نفسية .
- ٢ - تحليل أسباب الاغتراب وحصرها في عاملين أساسيين هما الأمية والتفكير اللاعقلاني (سعد المغربي ١٩٧٦ م) .
- ٣ - يتمثل الاغتراب لدى طلاب وطالبات الجامعة في السخط وعدم الانتماء والقلق والعدوانية ، وأنه يختلف بحسب نوع الكلية فهو أكثر حدة لدى طلاب

الكليات النظرية ، وكذلك فإنه يختلف باختلاف السن والجنس والمستوى الاقتصادي الاجتماعي بمعنى أنه أكثر عند صغار السن وأكثر حدة عند الاناث وكذلك عند أصحاب المستوى الاقتصادي الاجتماعي المنخفض (أحمد خيرى حافظ ١٩٨٠م) .

٤ - ان الاغتراب ظاهرة منتشرة لدى طلاب الجامعات وأكثر أنواع الاغتراب شدة هو الاغتراب الاجتماعي يليه الاغتراب عن الجامعة ثم الاغتراب عن النفس (عبد السميع سيد أحمد ١٩٨١م) .

٥ - ان هناك علاقة بين الاغتراب والابتكار حيث الاغتراب في هذه الحالة اغتراباً واعياً ومختاراً لا يلتصق بذات المبتكر على حساب الواقع الخارجي وإنما ليرتد اليه من جديد من خلال ابداعاته (محمد ابراهيم عيد ١٩٨٣م) .

٦ - ان الاغتراب أكثر انتشاراً بين شباب الجامعات (عادل عز الدين ١٩٨٥م) .
٧ - ان هناك علاقة ايجابية بين الاغتراب والتباعد بين مفهوم الذات الواقعي والمثالي (آمال محمد بشير ١٩٨٩م) .

٨ - ان الاغتراب حالة وليست سمة وان هذه الحالة تزداد في الأنشطة السياسية وانخفاض المكانة الاجتماعية والتقدم في العمر (Dean 1961) .

٩ - ان الاغتراب يرتبط برفض القيم والنظرة الهادفة للحياة وأنه يقود إلى الإدمان والسلوك الاجرامي (Nettler 1957) .

١٠ - ان الاغتراب يرتبط بعدم الرضا عن التنظيم في المؤسسة التي يعمل بها الفرد (Clark 1959) .

١١ - ان الاغتراب عبارة عن عزلة اجتماعية وشعور بالوحدة (LONELINESS)، وفقدان للتدعيم الاجتماعي وأن هذه الخبرات تكون مبكرة جداً عند

الفصامين ، وإن من عوامل تأكيد الاغتراب مشاعر الرفض من الآخرين ،
والاحساس بأن الفرد ضحية ، وسوء التعامل وعدم القدرة على الحصول
على عمل (Deniro 1993) .

١٢ - ان هناك علاقة جدلية بين الاغتراب والاعتماد بحيث يكون الجماع فيها
هو جماع بين النظرية الوجودية ونظرية الأنظمة الاجتماعية (Hill 1993) .

١٣ - ان هناك علاقة بين الاغتراب وادمان الكحوليات بين طلاب
الجامعة (Phillips 1993) ، (Crouford,1991) .

وتتفق تلك النتائج التي توصلت لها البحوث والدراسات السابقة مع الإطار
النظري للإغتراب في أنه حالة تشير إلى اضطراب بسيط أو خطير في
الشخصية ، وأن الاغتراب له جانبان أحدهما سوي كما في حالة الابداع
والابتكار والآخر مرضي .

مشكلة البحث :

إذا كان الاغتراب اضطراباً في الشخصية ناتج عن عدم سواء العلاقة مع الموضوع سواء كان هذا الاضطراب خطيراً ويصل إلى درجة الذهان أم بسيطاً بحيث تبدو حياة الفرد سوية وإن كان يشعر فيها بالحزن والهم والكدر والمشقة .

فإن الاغتراب يمكن القول أنه نتاج لعمليات نفسية كثيرة كما أننا يمكن أن نفترض أن هناك العديد من مظاهر الاضطراب قد تحدث قبل أن يتمكن الاغتراب الفرد ، ولعل أهم مظاهر الاضطراب التي يفترض الباحث أنها من الشروط الضرورية لحدوث الاغتراب هو الاكتئاب ، ذلك أن الاكتئاب استدماج عدواني للموضوع أي انعزال وتخارج عن الواقع مع مشاعر عدوانية هائلة حاله ، كذلك يجوز للباحث أن يفترض أن الاغتراب بصورته النفسية يعني إنهيار التوافق ، ذلك أن التوافق يعني سلامة العلاقة بين الذات والموضوع .

وكما أكدت الدراسات السابقة على أن الاغتراب يكون أشد وضوحاً لدى الإناث منه عند الذكور فإن الباحث يحدد مشكلته في تساؤل رئيسي مؤداه :

هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الأكثر اغتراباً من الإناث وأقرانهم الأقل اغتراباً في بعض عوامل اضطراب الشخصية ؟
فروض البحث :

١ - هناك فروق ذات دلالة احصائية لمستوى ٠,٠٥ بين الطالبات الأكثر اغتراباً وأقرانهم الأقل اغتراباً في جميع عوامل التوافق العام والمهني وذلك لصالح الأقل اغتراباً .

٢ - هناك فروق ذات دلالة احصائية لمستوى ٠,٠٥ بين الطالبات الأكثر اغتراباً وأقرانهم الأقل اغتراباً في الاكتئاب وذلك لصالح الأقل اغتراباً .

٣ - هناك فروق ذات دلالة احصائية لمستوى ٠,٠٥ بين الطالبات الأكثر اغتراباً وأقرانهم الأقل اغتراباً في القلق لصالح الأقل اغتراباً .

٤ - هناك فروق ذات دلالة احصائية لمستوى ٠.٠٥ بين الطالبات الأكثر اغترابا وأقرانهن الأقل اغترابا في القابلية للاستشارة الذاتية والاجتماعية لصالح الأقل اغترابا .

مصطلحات البحث :

أولا : الاغتراب : هو الفشل في التفاعل بين العوامل النفسية والعوامل الاجتماعية بحيث تفقد الحياة معناها ويحدث الانفصال أو التخرج (فروم ١٩٧٢م) .

والاغتراب في هذا البحث هو ما يقيسه مقياس الاغتراب الذي قام الباحث بإعداده .

ثانيا : التوافق : هو عملية المواءمة بين حاجات الفرد ومطالب البيئة أي أنه مركب من عنصرين أساسيين هما الفرد بحاجاته ودوافعه وأماله ورغباته وثنائهما البيئة بمكوناتها المادية والاجتماعية والقيمية .

والتوافق في هذا البحث هو ما يقيسه مقياس التوافق العام والمهني الذي أعده عباس عوض ووضعه بل (Bell,H) .

ثالثاً : الاكتئاب : حالة من الاضطراب النفسي تبدو أكثر ماتكون وضوحاً في الجانب الانفعالي للشخصية ويتميز بالحزن الشديد واليأس من الحياة ووخز الضمير على شئ لم ترتكبها الشخصية بل تكون متوهمة (فرج طه ١٩٩٣م) .

والاكتئاب في هذا البحث يقاس عن طريق المقياس الاكلينيكي الذاتي الذي أعده عباس عوض ووضعه سنيث وآخرون (Snaith et al) .

رابعاً : القلق : هو حالة من الاضطراب الوظيفي تتضمن الخوف من المجهول وتتميز بشدة التوتر والرعب في غياب أي سبب حقيقي أو واقعي (Dworetzky,1982) .

والقلق في هذا البحث هو ما يقيسه المقياس الاكلينيكي الذاتي من اعداد عباس عوض ووضعه سنيث وآخرون (Snaith) .

خامساً : الاستثارة : هي الاستجابة للمنبهات بشدة أكثر مما تقتضيه طبيعة الموقف مع استهلاك قدر أكبر من الطاقة لا يتناسب ومقتضيات الموقف وظروفه (فرج طه ١٩٩٣م) .

والاستثارة في هذا البحث هي ما يقيسه المقياس الاكلينيكي الذاتي الذي أعده عباس عوض ووضعه سنيث وآخرون (Snaith et al) .
أطوارات البحث :

١ - اختبار التوافق العام والمهني :

من إعداد عباس عوض عن اختبار بل (Bell,H) للتوافق ، ويتكون الاختبار من ١٦٠ سؤالاً ويقيس خمسة أنواع من التوافق هي المنزلي ، الصحي ، والاجتماعي ، والانفعالي ، والمهني ولقد قام معد الاختبار بتقنيه على البيئة المصرية وقد تراوح ثبات الاختبار عن طريق التجزئة النصفية لكل بعد من الأبعاد الخمسة ما بين ٠,٧٤٥ الى ٠,٨٣٨ وهي معاملات ثبات عالية ، وقد حسب الصدق عن طريق معامل التوافق وقد بلغ هذا المعامل ٠,٢٧٤ وهو معامل ذو دلالة احصائية عند ٠,٠١ . كما أنه تحقق من صدقه عاملياً .

كذلك فقد قام الباحث الحالي بحساب ثبات الاختبار عن طريق معامل ألفا كرونباخ وقد بلغت قيمة المعامل (٠,٨٧) ، كما بلغت قيمة الصدق الذاتي (٠,٧٦) (Index Validity) .

٢ - المقياس الاكلينيكي الذاتي لتقييم القابلية للاستثارة :

من إعداد عباس عوض ووضعه سنيث وآخرون (Snaith al) ويتكون من أربعة مقاييس فرعية هي الاستثارة الخارجية والاستثارة الداخلية والقلق والاكتئاب .

وقد قام بحساب ثباته عن طريق معامل الاتساق الداخلي وكانت جميع المعاملات مرضية ، أما عن صدق المقياس فقد اتبع اسلوبين هما التحليل العاملي والصدق التلازمي (عباس عوض ١٩٨٥م) .

وقد قام الباحث الحالي بحساب ثبات المقياس عن طريق معامل ألفا كرونباخ وقد بلغت قيمته (٠,٨٤) وهو معامل ثبات عال ، كما بلغت قيمة الصدق الذاتي (٠,٧١) .

٣- مقياس الأغتراب :

من اعداد الباحث الحالي ويتكون من (٧٧) سؤالاً يتطلب الإجابة عليها بنعم أم لا وقد تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا وقد بلغت قيمته (٠,٩٢) كما حسب صدق المقياس عن طريق الصدق التلازمي وذلك بحساب معامل ارتباط المقياس مع مقياس التوافق الدراسي .

وقد بلغت قيمة معامل الصدق (٠,٧٥) وذلك على عينة من الطلاب قوامها (٥٠) طالبا جامعيا .

الحيـنة :

تكونت عينة البحث من (٥٠) طالبة من طالبات قسم علم النفس بكلية الآداب جامعة الملك عبد العزيز اللاتي يدرسن بالمستوى الأول والثاني تم اختيارهن عشوائياً وقد استبعد منهن ثلاث طالبات عند مراجعة المقاييس قبل التصحيح وبذلك أصبحت العينة في صورتها النهائية مكونة من (٤٧) طالبة متوسط أعمارهن (٢١,٨٣) سنة بانحراف معياري قدره (١,٨٩٢) .

تطبيق الأدوات :

قامت إحدى الزميلات(*) بتطبيق أدوات البحث على الطالبات على مرتين قدم في المرة الأولى مقياس التوافق والمقياس الاكلينيكي وفي المرة الثانية مقياس الاغتراب .

(*) يتقدم الباحث بالشكر للدكتور بلقيس ناصر (الاستاذ المشارك بقسم علم النفس - جامعة الملك عبد العزيز) على جهودها في تطبيق الأدوات .

التحليل الإحصائي :

بعد مراجعة المقاييس وتصحيحها وتفرغها في جداول خاصة تم تحليل البيانات بالحاسب الآلي بجامعة أم القرى بالحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ، وذلك على النحو التالي :

١ - حساب الإحصاءات الوصفية للمقاييس .

٢ - تقسيم العينة إلى عينتين فرعيتين بحسب درجة الاغتراب بحيث تمثل العينة الفرعية الأولى الحالات الأعلى من الوسيط في الاغتراب وتمثل العينة الثانية الحالات الأقل من الوسيط .

٣ - تم حساب اختبار (ت) لدراسة دلالة الفروق بين المتغيرات الأخرى طبقاً للتقسيم السابق .

٤ - تم حساب معامل ألفا من أجل حساب ثبات المقاييس .

النتائج :

أولاً : الغروق في التوافق :

جدول رقم (١)

بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وعدد الحالات وقيمة (ت) ومستوى

دلالته الاحصائية للطالبات الأقل اغتراباً والأكثر اغتراباً في الاجعاد المختلفة للتوافق .

التوافق المنزلي

البيان	عدد الحالات	المتوسط الحسابي (*)	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
أقل اغتراباً	٢٢	٨,٧٢٧	٤,٢٧٨	٦,٤٨	٠,٠١
أكثر اغتراباً	٢٥	١٧,٦٨٠	٥,٠٨٩		

التوافق الصحي

البيان	عدد الحالات	المتوسط الحسابي (*)	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
أقل اغتراباً	٢٢	٩	٤,١٧٥	٤,١١	٠,٠١
أكثر اغتراباً	٢٥	١٤	٤,١٤٣		

التوافق الاجتماعي

البيان	عدد الحالات	المتوسط الحسابي (*)	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
أقل اغتراباً	٢٢	١١,٩٠٩	٤,٥٥٦	٣,٦٨	٠,٠١
أكثر اغتراباً	٢٥	١٤,٣٦٠	٥,٣٢٨		

التوافق الانفعالي

البيان	عدد الحالات	المتوسط الحسابي (*)	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
أقل اغتراباً	٢٢	١١,٢٧٣	٥,٩٣٠	٥,١٥	٠,٠١
أكثر اغتراباً	٢٥	١٩,١٢٠	٤,٤٨٤		

التوافق المهني

البيان	عدد الحالات	المتوسط الحسابي (*)	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
أقل اغتراباً	٢٢	٤,٧٧٣	٣,٦٢٤	١,٧٦	غير دالة
أكثر اغتراباً	٢٥	٧,١٢٠	٥,٢٥٥		

(*) زيادة الدرجة تعني سوء التوافق طبقاً لطريقة التصحيح .

ويتبين من الجدول رقم (١) أن هناك فروقاً ذات دلالة احصائية في جميع أبعاد التوافق باستثناء بعد التوافق المهني وذلك لصالح الطالبات الأقل اغتراباً أي أن قلة الاغتراب يتبعها الزيادة في التوافق وهذا يؤكد جزئياً الفرض الأول القائل بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين الأقل اغتراباً والأكثر اغتراباً في التوافق لصالح الأقل اغتراباً .

ثانياً : الفروق في الاكتئاب :

جدول رقم (٢)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وعدد الحالات وقيمة (ت) ومستوى الدلالة للطالبات الأقل اغتراباً والطالبات الأكثر اغتراباً في الاكتئاب .

البيان	عدد الحالات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
أقل اغتراباً	٢٢	٥,٥٩١	١,٣٦٩	٢,٨٤	٠,٠١
أكثر اغتراباً	٢٥	٧,٤٤٠	٢,٧٧٠		

يتبين من الجدول رقم (٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠١) في الاكتئاب بين الطالبات الأقل اغتراباً والأكثر اغتراباً وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي يقول بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات الأقل اغتراباً والطالبات الأكثر اغتراباً في الاكتئاب وذلك لصالح الأقل اغتراباً بمعنى أن الأقل اغتراباً أقل اكتئاباً .

ثالثاً : الفروق في القلق

جدول رقم (٣)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وعدد الحالات وقيمة (ت) ومستوى الدلالة للطالبات الأقل اغتراباً والطالبات الأكثر اغتراباً في القلق .

البيان	عدد الحالات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
أقل اغتراباً	٢٢	٤,٠٤٦	١,٩١٤	٥,٢٨	٠,٠١
أكثر اغتراباً	٢٥	٧,٢٨٠	٢,٢٤٦		

يتبين من الجدول رقم (٣) وجود فروق بين الأقل اغتراباً والأكثر اغتراباً في متغير القلق وذلك لصالح الأقل اغتراباً وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذي يقول بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات لأقل اغتراباً والطالبات الأكثر اغتراباً في القلق لصالح الطالبات الأقل اغتراباً .

رابعاً : الفروق في الاستشارة :

جدول رقم (٤)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وعدد الحالات وقيمة (ت) ومستوى الدلالة للطالبات الأقل اغتراباً والطالبات الأكثر اغتراباً في الاستشارة .

استشارة داخلية

البيان	عدد الحالات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
أقل اغتراباً	٢٢	١,٥٠٠	١,٣٠٠	٤,٦٨	٠,٠١
أكثر اغتراباً	٢٥	٤,٥٢٠	٢,٧٧١		

استشارة خارجية

البيان	عدد الحالات	المتوسط الحسابي (*)	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
أقل اغتراباً	٢٢	٣,٣١٨	١,٤٦٠	٢,٣٦	٠,٠٥
أكثر اغتراباً	٢٥	٤,٨٤٠	٢,٦٨٨		

يتبين من الجدول رقم (٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاستثارة بنوعيتها الداخلية والخارجية بين الأقل اغتراباً والاكثر اغتراباً ، وهذا يؤيد الفرض القائل بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات الأقل اغتراباً والاكثر اغتراباً في الاستثارة وذلك لصالح الأقل اغتراباً .

مناقشة النتائج :

لما كان الاغتراب عبارة عن اضطراب في الشخصية في علاقتها بالموضوع فإن هذه الحالة تعد نتاجاً للعديد من العوامل المعجلة لظهورها وحدوثها وهذا ما أيدته نتائج البحث الحالي بالنسبة للمتغيرات التي قام الباحث بدراستها لتبيان درجة اتصالها وعلاقتها بالاغتراب .

فقد تبين زيادة سوء التوافق ، والاكتئاب ، والقلق ، والقابلية للاستثارة بنوعيتها الداخلية والخارجية لدى من تزيد لديهم ظاهرة الاغتراب .

وهذا ما جعل الباحث يقول أن هناك العديد من العوامل التي تساهم في حدوث الاغتراب وظهوره ، وبمعنى أدق ظهور انهيار الشخصية في شكل اغتراب ، وقد يشجع ذلك على دراسات أخرى تدرس عوامل أخرى حتى نستطيع التعرف على أكثر العوامل صلة بالاغتراب .

المراجع

- ١ - أحمد خيرى حافظ (١٩٨٠م) : سيكولوجية الاغتراب لدى طلاب الجامعة ، دراسة ميدانية ، آداب عين شمس ، رسالة دكتوراه غير منشورة .
- ٢ - أمال محمد بشير (١٩٨٩م) : الاغتراب وعلاقته بمفهوم الذات عند طلبة وطالبات الدراسات العليا بكليات التربية بجمهورية مصر العربية ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، رسالة دكتوراه غير منشورة .
- ٣ - إيرك فروم (ترجمة) (١٩٦٠م) : محمود محمد ، المجتمع السليم ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
- ٣ - إيرك فروم (١٩٧٢م) : ترجمة مجاهد عبد المنعم مجاهد ، الخوف من الحرية ، بيروت ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر .
- ٤ - سعد المغربي (١٩٧٦م) : الاغتراب في حياة الانسان ، الكتاب السنوي للجمعية المصرية للدراسات النفسية ، مج ٣ ، الهيئة العامة للكتاب ، ص ٢٤٩ - ٢٧٨ .
- ٥ - سليمان الخضري (١٩٨٨م) : دراسة مسحية تقويمية للبحوث التربوية والنفسية منذ الثلاثينات ، أكاديمية البحث العلمي والتكنولوجيا ، القاهرة .
- ٦ - عادل عز الدين وآخرون (١٩٨٥م) : التغير الاجتماعي واغتراب شباب الجامعة ، أكاديمية البحث العلمي ، شعبة الدراسات والبحوث ، القاهرة .
- ٧ - عباس عوض (١٩٨٥م) : التقييم الكلينيكي في ضوء إطار للشخصية ، دراسة حضارية مقارنة ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية .
- ٨ - فرج طه وآخرون (١٩٩٣م) : موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ، دار سعاد الصباح ، القاهرة .
- ٩ - محمد ابراهيم عيد (١٩٨٣م) : دراسة الاحساس بالاغتراب لدى طلاب وطالبات الفنون التشكيلية بين نوى المستويات العليا من حيث القدرة على الانتاج الابتكارى ، تربية عين شمس ، رسالة ماجستير غير منشورة .

- 10- CLARK, J (1959): MEASURING ALINATION WITHIN A SOCIAL SYSTEM. AMERICAN SOCIOLOGICAL REVIEW, VOL. 24 NO , PP 849- 852.
- 11- DEAN, D.G (1961): ALINATION, ITS MEANING AND MEASUREMENT. AMERICAN SOCIOLOGICAL REVIEW, VOL. 26, PP 753- 758.
- 12- DENIRO, D. A. (1993): PERCEIVED ALINATION IN INDIVIDUALS WITH TYPE 11 SCHIZOPHRENIA. IN DISSERTATION ABSTRACTS, AAC, 9323378.
- 13- DWORETZKY, J.P (1982): PSYCHOLOGY, WEST PUBLISHING COMPANY, NEW YORK.
- 14- ENCYCLOPAEDIA BRITANICA (1976): VOL. 1. USA.
- 15- HILL, G. F. (1993): THE RELATIONSHIP OF ALINATION AND DEPENDENCE IN DISSERTATION ABSTRACTS. AAC, 9322568.
- 16- HORNEY, K (1950): NEUROSIS AND HUMAN GROWTH LONDON: ROUTLEDGE X KEGAN PAUL. LTD.
- 17- MEADOWS, P. (1976): ALINATION IN CONTEMPORARY SOCIETY, NEW YORK, PREAGER, INC.
- 18- NETTLER, G. (1957): MEASURE OF ALINATION, AMERICAN SOCIOLOGICAL REVIEW, VOL. 22 (6), PP 670- 677.
- 19- PHILLIPS, T. L (1993): THE RELATIONSHIP BETWEEN ALINATION AND ALCOHOL CONSUMP-

TION IN DISSERTATION ABSTRACTS, AAC,
9305395.

- 20- ROBINS,J. (1960): THE SELF CONCEPT, IDENTITY
AND ALINATION FROM SELF, THE AMERECAN
JOURNAL OF PSYCHOANALYSIS, VOL. 21, PP.
132- 143.
- 21- SEEMAN (1983): ALINATION MOTIVES IN CON-
TEMPORARY THEORIZING. SOCIAL PSYCHOLO-
GY QURTRLY, VOL. 1, 46, N.3, PP. 171- 184.

الملاحق

اختبار التوافق العام والمهني « للراشدين »

وضع : Hugh M. Bell

اعداد : دكتور عباس محمود عوض

استاذ علم النفس - جامعة الاسكندرية

وجامعة بيروت العربية

الاسم : ذكر / أنثى المهنة :

الحالة الاجتماعية : اعزب متزوج مطلق أرمل

الحالة العلمية : امي - بسيط - ملم - شهادة متوسطة - شهادة عالية

التاريخ : ١٤١ هـ / ١٩٩ م .

« تعليمات »

هل لديك رغبة حقيقة لأن تعرف الكثير عن شخصيتك ؟ انك إن أجبت بدقة وأمانة علي جميع الأسئلة المتضمنة في الصفحات التالية ، فان ذلك سوف يمكنك من معرفة نفسك معرفة جيدة . إن الفائدة التي ترجوها من هذا الاختبار سوف تتحقق بقدر التزامك للدقة والصدق في اجابتك على اسئلته .

لا توجد اجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، ولا يوجد زمن محدد للاجابة ولكن حاول ان تجيب بسرعة . ضع علامة (✓) حسب اجابتك - حول نعم أو لا أو ؟ . عليك ان تضع علامة (✓) حول علامة الاستفهام ؟ . اذا لم تستطيع ان تجيب ب « نعم » أو ب « لا » .

اذا كنت لاتعمل الآن فإن إجابتك على الأسئلة المهنية انما تكون من واقع عملك السابق . وفيما يتعلق بالنساء اللواتي لايعملن خارج منازلهن ، فان لهن الحق في عدم الإجابة على الأسئلة المهنية .

لا يكتب شيء على هذه الصفحة

المقياس	الدرجة	الوصف	ملاحظات
أ			
ب			
ج			
د			
هـ			
الدرجة الكلية			

اقلب الصفحة

تعليمات :

أقر كل سؤال من الأسئلة التالية بعناية ودقة ، فإذا كانت اجابتك (نعم) فالمطلوب منك ان تضع علامة (✓) على كلمة (نعم) ، وإذا كانت اجابتك (لا) فالمطلوب من أن تضع علامة (✓) على كلمة (لا) ، وإذا لم تستطيع أن تجيب ب (لا) أو (نعم) فضع علامة (✓) على علامة الاستفهام (؟) .
ليس هناك اجابة صحيحة واخرى خاطئة . والمطلوب منك هو أن تعبر فعلاً عن رأيك ..

حاول ألا تترك سؤالاً دون إجابة

١	لا	نعم	١- أ	١- هل المنزل الذي تعيش فيه الآن يمنعك من أن تعيش الحياة الاجتماعية التي تحب أن تتمتع بها ؟
٢	لا	نعم	٢- د	٢- هل يتغير مزاجك من حالة السرور والانسجام إلى حالة الضيق بدون سبب واضح ؟
٣	لا	نعم	٣- ب	٣- هل تتعرض أحياناً لمرض جلدي أو التهابات جلدية أو دمامل ؟
٤	لا	نعم	٤- ج	٤- هل تشعر بالتهيب والخجل حين يجب عليك أن تسأل (صاحب عمل من الأعمال) أن يجد لك عملاً عنده ؟
٥	لا	نعم	٥- هـ	٥- هل تعترك نرفزة شديدة أحياناً في عملك الحالي ؟
٦	لا	نعم	٦- ب	٦- هل تعرضت سابقاً لمرض في القلب أو الكليتين أو الرئتين ؟
٧	لا	نعم	٧- أ	٧- هل تشعر أن بيتك المنزلية تسمح لك الفرصة كافية لكي تنمي شخصيتك ؟
٨	لا	نعم	٨- ج	٨- هل تحب أن تشارك في الحفلات والاجتماعات المفرحة ؟
٩	لا	نعم	٩- هـ	٩- هل تعتقد أنك أخطأت في اختيار مهنتك الحالية ؟

١٠ - هل حدث أن شعرت مرة من المرات بالخوف الشديد من شيء تعرف أنه لن يؤذيكَ ؟	د - ١٠	نعم	لا	؟
١١ - هل أحد أفراد أسرتك الحاليين عصبي جداً ؟	١١ - أ	نعم	لا	؟
١٢ - هل يسمح لك عملك الحالي بإجازة سنوية ؟	١٢ - هـ	نعم	لا	؟
١٣ - هل أصبت بالانيميا - فقر الدم ؟	١٣ - ب	نعم	لا	؟
١٤ - هل تستمر في حالة طويلة من القلق إذا تعرضت لمواقف تشعر فيها بالذل والمهانة ؟	١٤ - د	نعم	لا	؟
١٥ - هل تجد أنه من الصعب عليك أن تبدأ بالحديث مع شخص لا تعرفه ؟	١٥ - ج	نعم	لا	؟
١٦ - هل اختلفت مع والديك في اختيار المهنة التي ستزاولها ؟	١٦ - أ	نعم	لا	؟
١٧ - هل تشعر بالاضطراب الشديد إذا طلب منك أحد أن تلقي خطبة أو (كلمة) ولم يكن عندك وقت لكي تحضرها ؟	١٧ - ج	نعم	لا	؟
١٨ - هل تضايقت بعض الأفكار التافهة التي يتكرر ورودها على ذهنك من وقت لآخر ؟	١٨ - د	نعم	لا	؟
١٩ - هل أنت سريع الاصابة بعدوى البرد من الآخرين ؟	١٩ - هـ	نعم	لا	؟
٢٠ - هل تعتقد أنه يجب عليك أن تلجأ لحيل وأساليب مثل (الرياء ، والنفاق) للحصول على ترقية أو زيادة الأجر في عملك الحالي ؟	٢٠ - هـ	نعم	لا	؟
٢١ - هل تبتقي في المناسبات الاجتماعية (كالحفلات وغيرها) متباعدة عن الناس ؟	٢١ - ج	نعم	لا	؟
٢٢ - هل أنت على خلاف مع من تعيش معهم حول موضوعات مثل (الدين ، الجنس ، السياسة) ؟	٢٢ - أ	نعم	لا	؟
٢٣ - هل تضطرب حالتك النفسية بسهولة ؟	٢٣ - د	نعم	لا	؟

٢٤ - هل تجد أنه من الضروري أن تراعى صحتك بدقة وعناية ؟	ب - ٢٤	نعم	لا	؟
٢٥ - هل حدث طلاق بين أحد أفراد أسرتك المقربين ؟	أ - ٢٥	نعم	لا	؟
٢٦ - هل تجد دائماً معاملة عادلة من رئيسك في العمل ؟	هـ - ٢٦	نعم	لا	؟
٢٧ - هل تأكل في الغالب وأنت لا تشعر فعلاً بالجوع ؟	ب - ٢٧	نعم	لا	؟
٢٨ - هل أنت دائماً في حالة احتياج وثرة ؟	د - ٢٨	نعم	لا	؟
٢٩ - هل تشعر بالارتباك إذا اضطرت للاستئذان في الانصراف وأنت بين مجموعة من الناس ؟	ج - ٢٩	نعم	لا	؟
٣٠ - هل تعتقد أنه يجب عليك أن تعمل ساعات طويلة متوالية في عملك الحالي ؟	هـ - ٣٠	نعم	لا	؟
٣١ - هل جعلك نقد أحد أفراد أسرتك لمظهرك الشخصي تشعر بالتعاسة ؟	أ - ٣١	نعم	لا	؟
٣٢ - هل تجد نفسك ميالاً لأن يكون لك عدد قليل من الأصدقاء المقربين إليك بدلاً من أن تعرف أناس كثيرين معرفة سطحية ؟	ج - ٣٢	نعم	لا	؟
٣٣ - هل أصبت بمرض تشعر أنك لم تشف منه إلى الآن شفاء تاماً ؟	ب - ٣٣	نعم	لا	؟
٣٤ - هل يزعجك النقد ازعاجاً شديداً ؟	د - ٣٤	نعم	لا	؟
٣٥ - هل أنت سعيد وراض عن حياتك العائلية ؟	أ - ٣٥	نعم	لا	؟
٣٦ - هل ترغب في الحصول على عمل ثان غير العمل الذي تشغله الآن ؟	هـ - ٣٦	نعم	لا	؟
٣٧ - هل غالباً ما تكون موضع الاهتمام والتكريم في الحفلات مثل (الأفراح مثلاً) ؟	ج - ٣٧	نعم	لا	؟
٣٨ - هل كثيراً ما تشعر بالام شديدة جداً في الرأس ؟	ب - ٣٨	نعم	لا	؟
٣٩ - هل تضطرب من فكرة أن الناس يلاحظونك وأنت سائر في الشارع ؟	د - ٣٩	نعم	لا	؟

٩	لا	نعم	٤٠- أ	٤٠- هل تشعر أن حياتك المنزلية ينقصها الحب والود ؟
٩	لا	نعم	٤١- هـ	٤١- هل تجد صعوبة كبرى في معرفة علاقتك الحقيقية برئيسك ؟
٩	لا	نعم	٤٢- ب	٤٢- هل تقاسى من الجيوب الأنفية أو من عائق آخر في جهازك التنفسي ؟
٩	لا	نعم	٤٣- د	٤٣- هل يضايك الشعور بأن الناس يعرفون ما يدور بذهنك ؟
٩	لا	نعم	٤٤- ج	٤٤- هل تكون صداقات بسهولة مع الآخرين ؟
٩	لا	نعم	٤٥- هـ	٤٥- هل تشعر أن رئيسك الحالي يكرهك ويحقد عليك ؟
٩	لا	نعم	٤٦- أ	٤٦- هل الناس الذين تعيش معهم الآن يفهمونك ويتعاطفون معك ؟
٩	لا	نعم	٤٧- د	٤٧- هل تكثر من السرحان وأحلام اليقظة ؟
٩	لا	نعم	٤٨- ب	٤٨- هل أصيبت بمرض في يوم من الأيام لاتزال آثاره باقية إلى الآن ؟
٩	لا	نعم	٤٩- هـ	٤٩- هل أنت مضطرب في عملك الحالي أن تعمل مع أشخاص معينين لامتيل إليهم ؟
٩	لا	نعم	٥٠- ج	٥٠- هل تتردد في الدخول منفرداً إلى حجرة فيها أناس يتحدثون معا ؟
٩	لا	نعم	٥١- أ	٥١- هل تشعر أن زملائك أسعد منك حالا في حياتهم المنزلية ؟
٩	لا	نعم	٥٢- ج	٥٢- هل كثيرا ما تتردد في الحديث مع مجموعة من الأفراد خوفا من أن تخطأ ؟
٩	لا	نعم	٥٣- ب	٥٣- هل تجد صعوبة في التخلص من نزلات البرد ؟
٩	لا	نعم	٥٤- د	٥٤- هل تكثر الأفكار في ذهنك لدرجة أنها تمنعك من النوم ؟

٩	لا	نعم	٥٥- أ	٥٥ - هل يغضب منك أحد من أفراد أسرتك لأسباب تافهة ؟
٩	لا	نعم	٥٦- هـ	٥٦ - هل أجرك من عملك يكفي مصاريف من تعولهم ؟
٩	لا	نعم	٥٧- ب	٥٧ - هل تعاني من ضغط الدم (المرتفع أو المنخفض) ؟
٩	لا	نعم	٥٨- د	٥٨ - هل تخاف خوفاً شديداً من احتمال وقوع بعض الكوارث أو المصائب ؟
٩	لا	نعم	٥٩- ج	٥٩ - إذا حضرت إلى اجتماع متأخر فهل تفضل الوقوف أو مغادرة الاجتماع من الجلوس على مقعد أمامي ؟
٩	لا	نعم	٦٠- هـ	٦٠ - هل تعتبر رئيسك في عملك شخصاً تستطيع أن تثق فيه دائماً ؟
٩	لا	نعم	٦١- ب	٦١ - هل أنت معرض كثيراً للإصابة بمرض الربو ؟
٩	لا	نعم	٦٢- أ	٦٢ - هل أفراد أسرتك يسود بينهم التوافق والانسجام ؟
٩	لا	نعم	٦٣- ج	٦٣ - إذا حضرت حفلة فيها بعض الشخصيات البارزة هل تسعى إلى مقابلتهم ؟
٩	لا	نعم	٦٤- هـ	٦٤ - هل تشعر أن الشركة تدفع لك أجراً عادلاً ؟
٩	لا	نعم	٦٥- د	٦٥ - هل يجرح شعورك بسهولة ؟
٩	لا	نعم	٦٦- ب	٦٦ - هل تعاني كثيراً من الإمساك ؟
٩	لا	نعم	٦٧- أ	٦٧ - هل تنفر بشدة من بعض الأفراد الذين تعاشرهم الآن ؟
٩	لا	نعم	٦٨- ج	٦٨ - هل تتولى أحياناً الرئاسة في بعض الأعمال أو المهارات الاجتماعية ؟
٩	لا	نعم	٦٩- هـ	٦٩ - هل تميل لكل من يعمل معك في عملك الحالي ؟
٩	لا	نعم	٧٠- د	٧٠ - هل يضايك الشعور بأن الأشياء ليست حقيقة ؟
٩	لا	نعم	٧١- أ	٧١ - هل تشعر أحياناً بعواطف من الحب والكراهية لأفراد أسرتك ؟
٩	لا	نعم	٧٢- ج	٧٢ - هل تشعر بالهيبة الشديدة في حضور بعض الشخصيات التي تعجب بها والتي لاتعرفها جيداً ؟

٩	لا	نعم	٧٣- ب	٧٣ - هل كثيراً ما تصاب بالاسهال أو بالميل إلى القيء ؟
٩	لا	نعم	٧٤- د	٧٤ - هل يجرى وجهك من الخجل بسهولة ؟
٩	لا	نعم	٧٥- أ	٧٥ - هل كثيراً تسبب لك تصرفات أحد أفراد أسرته الشعور بالضيق والاكتئاب ؟
٩	لا	نعم	٧٦- هـ	٧٦ - هل غيرت عملك كثيراً خلال الخمس سنوات الماضية ؟
٩	لا	نعم	٧٧- ج	٧٧ - هل تعبر الطريق أحياناً تجنباً لمقابلة شخص ما ؟
٩	لا	نعم	٧٨- ب	٧٨ - هل تصاب كثيراً بالتهاب اللوزتين أو الحلق ؟
٩	لا	نعم	٧٩- د	٧٩ - هل تشعر بالاحراج بسبب مظهرك الشخصي ؟
٩	لا	نعم	٨٠- هـ	٨٠ - هل يتعبك عملك الحالي كثيراً ؟
٩	لا	نعم	٨١- أ	٨١ - هل يعم منزلك الشقاق والفوضى ؟
٩	لا	نعم	٨٢- د	٨٢ - هل تعتبر نفسك شخصاً عصبياً إلى حد ما ؟
٩	لا	نعم	٨٣- ج	٨٣ - هل تمتعك كثيراً الحفلات الساهرة ؟
٩	لا	نعم	٨٤- ب	٨٤ - هل تصاب كثيراً بعسر الهضم ؟
٩	لا	نعم	٨٥- أ	٨٥ - هل كان أحد والديك دائم النقد لتصرفاتك عندما كنت تعيش معهما ؟
٩	لا	نعم	٨٦- هـ	٨٦ - هل تشعر أن هناك فرصاً كافية للتعبير عن أفكارك في عملك ؟
٩	لا	نعم	٨٧- ج	٨٧ - هل تجد أنها مسألة صعبة جداً أن تتكلم أو تخطب في جمع من الناس ؟
٩	لا	نعم	٨٨- ب	٨٨ - هل تشعر بالتعب في أغلب الأوقات ؟
٩	لا	نعم	٨٩- هـ	٨٩ - هل دخلك من عملك الحالي منخفض جداً وهل أنت قلق لعدم قدرتك على الوفاء بالتزاماتك المالية ؟
٩	لا	نعم	٩٠- د	٩٠ - هل يضايقك الشعور بالنقص ؟
٩	لا	نعم	٩١- أ	٩١ - هل تضايقك العادات الشخصية لبعض من يعاشرونك الآن ؟

٩٢ - هل كثيراً ما تشعر بالتعاسة واليأس ؟	د - ٩٢	نعم	لا	؟
٩٣ - هل تجد أنه من الضروري لك أن تلقى دائماً عناية طبية ؟	ب - ٩٣	نعم	لا	؟
٩٤ - هل استقنت من مرات ظهورك أمام المجتمعات العامة (الجماهير) .	ج - ٩٤	نعم	لا	؟
٩٥ - هل في استطاعتك الحصول على الترقيات التي ترغبها في عملك الحالي ؟	هـ - ٩٥	نعم	لا	؟
٩٦ - هل يحاول أحد أفراد أسرتك أن يسيطر عليك ؟	أ - ٩٦	نعم	لا	؟
٩٧ - هل غالباً ما تشعر بالتعب عندما تستيقظ في الصباح ؟	ب - ٩٧	نعم	لا	؟
٩٨ - هل لأحد من الذين تعمل معهم صفات وعادات شخصية تضايقك ؟	هـ - ٩٨	نعم	لا	؟
٩٩ - إذا كنت في حفلة عشاء هامة فهل تفضل الاستغناء عما تحتاج إليه من الأشياء الموجودة على المائدة بدلاً من أن تطلب من الآخرين أن يتناولونها لك ؟	ج - ٩٩	نعم	لا	؟
١٠٠ - هل يخيفك أن تبقى وحدك في مكان مظلم ؟	د - ١٠٠	نعم	لا	؟
١٠١ - هل كان والديك يميلان لمراقبتك بدقة أكثر من اللازم ؟	أ - ١٠١	نعم	لا	؟
١٠٢ - هل تجد أنه من السهل عليك أن تقيم علاقات صداقة مع الآخرين ؟	ج - ١٠٢	نعم	لا	؟
١٠٣ - هل وزنك أقل من الوزن العادي بدرجة كبيرة ؟	ب - ١٠٣	نعم	لا	؟
١٠٤ - هل يجبرك عملك الحالي على أن تعمل بسرعة كبيرة ؟	هـ - ١٠٤	نعم	لا	؟
١٠٥ - هل شعرت بالخوف في مرة من المرات كنت واقفاً فيها في مكان مرتفع من أنك تقفز من هذا المكان العالي ؟	د - ١٠٥	نعم	لا	؟

٩	لا	نعم	١٠٦- أ	١٠٦- هل تجد أنه من السهل عليك أن تجارى من يعيشون معك؟
٩	لا	نعم	١٠٧- ج	١٠٧- هل تجد صعوبة في أن تبدأ بالكلام مع شخص لم تعرفه إلا منذ لحظة؟
٩	لا	نعم	١٠٨- ب	١٠٨- هل كثيراً ما تصاب بدوخة؟
٩	لا	نعم	١٠٩- د	١٠٩- هل كثيراً ما تندم على الأشياء التي فعلتها؟
٩	لا	نعم	١١٠- هـ	١١٠- هل ينسب رئيسك الفضل لنفسه عن الأعمال التي تقوم أنت بها؟
٩	لا	نعم	١١١- أ	١١١- هل كثيراً ما تختلف مع من تعاشرهم بخصوص طريقة أداء شئون البيت؟
٩	لا	نعم	١١٢- د	١١٢- هل تياأس وتثبط همتك بسهولة؟
٩	لا	نعم	١١٣- ب	١١٣- هل أصبت بمرض خطير خلال العشر سنوات الأخيرة؟
٩	لا	نعم	١١٤- ج	١١٤- هل لك خبرة في عمل تخطيط للأخريين وتوجيه أعمالهم (كرئاسة لجان أو قيادة جماعة)؟
٩	لا	نعم	١١٥- هـ	١١٥- هل تشعر في عملك الحالي أنك مثل ترس في أحد الآلات؟
٩	لا	نعم	١١٦- أ	١١٦- هل كثيراً ما يتعرض أحد من الذين يعاشرونك على أصدقائك وزملائك الذين تميل أنت لمسايرتهم؟
٩	لا	نعم	١١٧- ب	١١٧- هل كثيراً ما تصيبك الانفلونزا؟
٩	لا	نعم	١١٨- هـ	١١٨- هل رئيسك يمدحك على العمل الذي تؤديه بدقة؟
٩	لا	نعم	١١٩- ج	١١٩- هل تشعر بحرج شديد إذا فرض عليك أن تقترح فكرة تبدأ بها مناقشة بين مجموعة من الأفراد؟
٩	لا	نعم	١٢٠- د	١٢٠- هل كثيراً ما تكون غير سعيد بسبب الحاجات غير الملائمة التي يقولها الناس عنك؟

٩	لا	نعم	١٢١ - أ	١٢١ - هل أحد أفراد أسرتك سهل الإستشارة وسريع الإنفعال (أى عصبى جداً) ؟
٩	لا	نعم	١٢٢ - ب	١٢٢ - هل كثيراً ما تصاب بالزكام ؟
٩	لا	نعم	١٢٣ - د	١٢٣ - هل يخيفك البرق ؟
٩	لا	نعم	١٢٤ - ج	١٢٤ - هل ترتبك من الخجل ؟
٩	لا	نعم	١٢٥ - هـ	١٢٥ - هل تذهب إلى عملك الحالي لأنك ترغب فعلاً في الذهاب إليه ؟
٩	لا	نعم	١٢٦ - ب	١٢٦ - هل أجريت عملية جراحية عامة في يوم من الأيام ؟
٩	لا	نعم	١٢٧ - أ	١٢٧ - هل كنت تجد اعتراض من والديك على من تزامنهم وتخرج معهم ؟
٩	لا	نعم	١٢٨ - ج	١٢٨ - هل تجد أنه من السهل أن تطلب مساعدة الآخرين ؟
٩	لا	نعم	١٢٩ - هـ	١٢٩ - هل تشعر أنك لاتهتم بعملك الحالي ؟
٩	لا	نعم	١٣٠ - د	١٣٠ - هل تسير الأمور غالباً على غير ما تحب دون خطأ منك ؟
٩	لا	نعم	١٣١ - أ	١٣١ - هل تميل كثيراً أن تترك بيتك حتى تحقق لنفسك مزيداً من الحرية الشخصية ؟
٩	لا	نعم	١٣٢ - ج	١٣٢ - هل عندما تحتاج لشيء من شخص لاتعرفه معرفة جيدة هل تفضل أن ترسل له خطاباً بدلاً من أن تذهب إليه وتطلبه منه شخصياً ؟
٩	لا	نعم	١٣٣ - ب	١٣٣ - هل أصبت في مرة من المرات إصابة شديدة في حادث ؟
٩	لا	نعم	١٣٤ - د	١٣٤ - هل يفزعك منظر الثعبان ؟
٩	لا	نعم	١٣٥ - هـ	١٣٥ - هل تشعر أن هناك عدداً كبيراً من المشرفين يشرفون على عملك من غير ضرورة تستدعي ذلك ؟
٩	لا	نعم	١٣٦ - ب	١٣٦ - هل فقدت أخيراً نسبة كبيرة من وزنك ؟

٩	لا	نعم	١٣٧ - أ	١٣٧ - هل نقص المال يجعل حياتك العائلية غير سعيدة ؟
٩			١٣٨ - ج	١٣٨ - هل من الصعب عليك أن تقدم تقريراً شفهيّاً أمام جماعة من الناس ؟
٩	لا	نعم	١٣٩ - هـ	١٣٩ - هل عمك الحالي ممل جداً ؟
٩	لا	نعم	١٤٠ - د	١٤٠ - هل أنت سريع البكاء ؟
٩	لا	نعم	١٤١ - ب	١٤١ - هل كثيراً ما تشعر أنك تعبان جداً في نهاية اليوم ؟
٩			١٤٢ - أ	١٤٢ - عندما كنت تعيش مع والديك هل كان أحدهما كثيراً ما ينقذك بدون وجه حق ؟
٩	لا	نعم	١٤٣ - د	١٤٣ - هل تخاف من التفكير في الزلازل أو الحريق ؟
٩			١٤٤ - ج	١٤٤ - هل تشعر بالارتباك إذا أضرت للدخول منفرداً لحفل عام بعد أن جلس كل مدعو في مكانه ؟
٩	لا	نعم	١٤٥ - هـ	١٤٥ - هل تجد حقاً أن لديك اهتماماً ضئيلاً جداً بعملك الحالي ؟
٩	لا	نعم	١٤٦ - ب	١٤٦ - هل تجد صعوبة أحياناً في أن تنام رغم وجود ضوءاء تقلقك ؟
٩			١٤٧ - أ	١٤٧ - هل يصر أحد من الذين تعايشهم أن تخضع له بصرف النظر عن أن طلبه هذا معقول أو غير معقول ؟
٩	لا	نعم	١٤٨ - ج	١٤٨ - هل بدأت في أحد المرات ببث روح المرح في حفلة عامة ؟
٩			١٤٩ - هـ	١٤٩ - هل تشعر أن رئيسك المباشر ينقصه العطف أو الفهم في معاملته لك كعامل ؟
٩	لا	نعم	١٥٠ - د	١٥٠ - هل كثيراً ما تشعر أنك وحيد حتى وأنت مع الناس ؟
٩			١٥١ - أ	١٥١ - هل كان عندك في مرة من المرات رغبة شديدة في الهرب من البيت ؟
٩	لا	نعم		

٩	لا	نعم	١٥٢ - ب	١٥٢ - هل تصاب كثيراً بالصداع ؟
٩			١٥٣ - د	١٥٣ - هل شعرت في وقت من الأوقات بأن شخصاً ما كان يؤثر عليك تأثيراً مغناطيسياً وكان يجعلك تقوم بأعمال ضد إرادتك ؟
٩	لا	نعم	١٥٤ - ج	١٥٤ - هل كثيراً ما تجد صعوبة كبيرة في أن تفكر في ملاحظة مناسبة تقولها في مناقشة جماعية ؟
٩	لا	نعم	١٥٥ - هـ	١٥٥ - هل تشعر أحياناً أن رئيسك لا يظهر تقديراً حقيقياً لمحاولاتك تأدية عملك بكفاءة أعلى ؟
٩	لا	نعم	١٥٦ - ب	١٥٦ - هل أصبت بالحمى أو الدفتريا (التيفود) ؟
٩	لا	نعم	١٥٧ - أ	١٥٧ - هل شعرت أحياناً أنك سببت لوالديك خيبة الأمل ؟
٩	لا	نعم	١٥٨ - ج	١٥٨ - هل تحملت مسئولية تقديم الناس في أية حفلة ؟
٩	لا	نعم	١٥٩ - هـ	١٥٩ - هل تشعر بالخوف من فقدان عملك الحالي ؟
٩			١٦٠ - د	١٦٠ - هل كثيراً ما تصاب بالضيق ؟

مقياس الإختراب

رقم الاستمارة

وضع

د . رشاد صالح دمنهوري

قسم علم النفس - كلية الآداب - جامعة الملك عبد العزيز جدة

أولاً : البيانات :

الاسم : النوع :
السن : الديانة :
المهنة : الجامعة :
الكلية : التخصص :
المستوى الدراسي : الحالة الاجتماعية :
الدخل الشهري : تاريخ اليوم :

ثانياً : التعليمات :

فيما يلي عدد من الأسئلة أجب عنها بوضع علامة

(✓) في احدى فئتي الإجابة إما (نعم) أو (لا) .

الدرجة	المقابل

م	السؤال	نعم لا
١	هل تختلف وجهات نظرك في الأمور الهامة عن وجهات نظر أصدقائك ؟	() ()
٢	هل تعتقد أن العالم قد أصبح من القسوة الآن بحيث أنه لا يطاق ؟	() ()
٣	هل تشعر بأنك شخص ضائع ؟	() ()
٤	هل تعتقد أن الناس يهتمون بمشاعرك وأحاسيسك ؟	() ()
٥	هل تشعر بالاشباع ؟	() ()
٦	هل تشعر أن الكتب التي تقرأها تقدم حلولاً جديدة لمشكلاتك ؟	() ()
٧	هل تشعر كأن هناك أشياء كثيرة قد أنتزعت منك رغماً عنك ؟	() ()
٨	هل تشعر أنك تائه ؟	() ()
٩	هل تشعر بالحرمان ؟	() ()
١٠	هل تشعر أحياناً أنك شخص آخر غير الذي تعرفه ؟	() ()
١١	هل تستمتع بحياتك جيداً ؟	() ()
١٢	هل تعتقد أن المادة قد سيطرت على حياتنا بشكل يثير الفزع ؟	() ()
١٣	هل تشعر أنك ذو قيمة كبيرة وأنت شخص نافع ؟	() ()
١٤	هل لديك شعور فائض بالحب ؟	() ()
١٥	هل تشعر بأنك شخص قلق ؟	() ()
١٦	هل أنت شخص إيجابي ؟	() ()
١٧	هل تشعر أنك قد تعرضت للاستغلال كثيراً ؟	() ()
	المجموع	

م	العبارة	نعم لا
١٨	هل تختلف وجهات نظرك في الأمور الهامة عن وجهات نظر أقرائك ؟	() ()
١٩	هل ينقصك الشعور بالدفء في داخلك ؟	() ()
٢٠	هل ينقصك شعور في تلاشي الأمل في الانجاز أو الانتاج ؟	() ()
٢١	هل تفضل أن تكون وحيداً ؟	() ()
٢٢	هل تشعر بالحب والمودة تجاه كل الناس ؟	() ()
٢٣	هل تشعر بأنك ضحية لبعض الناس ؟	() ()
٢٤	هل تشعر بأنك أقل من الآخرين بشكل يحزنك ؟	() ()
٢٥	هل أنت شخص ناجح في عملك ؟	() ()
٢٦	هل أنت تشعر كثيراً بالوحدة حتى إذا كنت وسط جماعة من الناس ؟	() ()
٢٧	هل تشعر دائماً بالاحباط ؟	() ()
٢٨	هل تشعر بأنك انسان قوى يمكنه أن يفعل ما يريد وفي وقت يريد ؟	() ()
٢٩	هل لديك القدرة على الاختيار في معظم أمور حياتك ؟	() ()
٣٠	هل أنت شخص قانع بما لديك ؟	() ()
٣١	هل تميل إلى مخالطة الناس ؟	() ()
٣٢	هل يمكنك السيطرة على الأحداث التي تمر بك ؟	() ()
٣٣	هل تنقصك الثقة بالنفس ؟	() ()
٣٤	هل تشعر بالتفكك ؟	() ()
٣٥	هل تشعر أنك غريب عن الناس ؟	() ()
	المجموع	

م	العبارة	نعم لا
٣٦	هل لديك نقص في الشعور بالاثابة أو المكافأة على انجازك لعملك ؟	() ()
٣٧	هل تنقصك المعرفة الحقيقية بكل الأشياء المحيطة بك ؟	() ()
٣٨	هل تعتقد أنه توجد فجوة عميقة بينك وبين الناس ؟	() ()
٣٩	هل لديك القدرة على تحقيق ذاتك بكفاءة ويسر ؟	() ()
٤٠	هل تعتقد أن العالم الآن يؤمن بوجود القيم ؟	() ()
٤١	هل تشعر بالتكيف مع كل ما حوذك ؟	() ()
٤٢	هل تشعر بالعجز تجاه أمور حياتك ؟	() ()
٤٣	هل تنقصك الثقة في الآخرين عامة ؟	() ()
٤٤	هل تختلف وجهات نظرك في الأمور الهامة عن وجهات نظر والديك ؟	() ()
٤٥	هل تؤمن أنت بوجود قيم حقيقية الآن ؟	() ()
٤٦	هل يمكنك التعبير عن ذاتك بسهولة ؟	() ()
٤٧	هل تعتقد أن ظروفك الخاصة لا تتيح لك فرصة أداء دورك في الحياة التي كنت تتمناها ؟	() ()
٤٨	هل تشعر بالأمان ؟	() ()
٤٩	هل تشعر وكأن العالم على وشك التمزق ؟	() ()
٥٠	هل تشعر بنقص الدافعية لانجاز العمل على أكمل وجه ؟	() ()
٥١	هل تشعر بالانتماء لأسرتك بشكل كبير ؟	() ()
٥٢	هل أنت دائماً متفائل وتشعر بالأمل ؟	() ()
٥٣	هل تشعر باللامبالاه ؟	() ()
	المجموع	

م	العبارة	نعم لا
٥٤	هل تشعر أن الكتب التي تقرأها تمت بصلة وثيقة لواقعنا الراهن؟	() ()
٥٥	هل تحرص على متابعة أخبار الآخرين؟	() ()
٥٦	هل تحرص بالانتماء إلى مجموعة من الأصدقاء؟	() ()
٥٧	هل تشعر بعدم جدوى وفائدة المناهج الدراسية في الجامعات؟	() ()
٥٧	هل تشعر بالسأم؟	() ()
٥٩	هل تهتم بمشاعر الآخرين دائماً؟	() ()
٦٠	هل تعتقد أنه يجب الالتزام وقواعد المجتمع الذي تعيش فيه؟	() ()
٦١	هل تعتقد أنك تحصل دائماً على ما تستحق؟	() ()
٦٢	هل تفضل العزلة؟	() ()
٦٣	هل تشعر بأن العالم الذي تعيش فيه الآن هو عالمك الذي كنت تتمناه؟	() ()
٦٤	هل تختلف وجهات نظرك في الأمور الهامة عن وجهات نظر أفراد أسرتك؟	() ()
٦٥	هل تشعر بالانتماء إلى الحي الذي تسكن فيه؟	() ()
٦٦	هل يمكنك أن تقدم على عمل أى شيء طالما لن تحدث لك مشاكل؟	() ()
٦٧	هل دائماً ما تحاول تنفيذ قراراتك وتنجح في ذلك؟	() ()
٦٨	هل يمكنك أن تأتي بعمل غير مشروع إذا ضمنت أنك لن تعاقب؟	() ()
	المجموع	

م	العبارة	نعم لا
٦٩	هل تشعر بالاستقرار؟	() ()
٧٠	هل تشعر بالانتماء إلى المدرسة التي تعلمت بها منذ طفولتك؟	() ()
٧١	هل تشعر بأنك تؤدي عملك عن غير رضا؟	() ()
٧٢	هل أنت قادر دائماً على اتخاذ قرارك الصحيح في الوقت المناسب؟	() ()
٧٣	هل تحرص على تحقيق أهدافك بأي ثمن وبأي طريقة حتى وإن لم تكن قانونية؟	() ()
٧٤	هل غالباً ما تشعر بالسعادة؟	() ()
٧٥	هل يمكنك أن تؤثر في الناس بسهولة؟	() ()
٧٦	هل تدرك الأشياء التي توجه سلوكك في الحياة؟	() ()
٧٧	هل تحاول جاهداً أن تتجنب الآخرين؟	() ()
المجموع		

المقياس الاكلينيكي الذاتي
لتقييم القابلية للاستشارة
كراسة الأسئلة

ضع علامة (✓) أمام العبارة التي ترى أنها تعبر عن رأيك في الوقت الحالي

- | | |
|---|---------------------------------|
| ١ - أشعر باننى مهتيج | ١ - أشعر باننى متوتر او مرتاج . |
| - نعم بالتأكيد | - نعم بالتأكيد |
| - نعم أحياناً | - نعم أحياناً |
| - لا ليس كثيراً | - لا ليس كثيراً |
| - لا على الإطلاق | - لا على الإطلاق |
| ٢ - أستطيع أن اجلس واسترخى زماماً بسهولة | ٢ - أشعر باننى أهيل لأن |
| - نعم بالتأكيد | أؤذى نفسى ... |
| - نعم أحياناً | - نعم بالتأكيد |
| - لا ليس كثيراً | - نعم أحياناً |
| - لا على الإطلاق | - لا ليس كثيراً |
| ٣ - شهيتى للطعام ... | - لا على الإطلاق |
| - ضعيفة جداً | |
| - عادية | |
| - جيدة | |
| - جيدة جداً | |
| ٤ - أفقد أعصابى وأصبح فى الآخرين أو أتصرف | |

٧ - لقد أبقيت على

اهتماماتي القديمة ...

نعم أغلبها

نعم بعضها

لا ليس كثيراً منها

لا ولا أي منها

٨ - أنا صبور مع الآخرين ...

كل الوقت

أغلب الأوقات

أحياناً

نادراً

٩ - أصاب بالفرح أو الذعر

لأسباب تافهة ...

نعم بالتأكيد

نعم أحياناً

لا ليس كثيراً

لا على الإطلاق

١٠ - أغضب من نفسي أو

أهينها

نعم بالتأكيد

نعم أحياناً

لا ليس كثيراً

لا على الإطلاق

١١ - أستطيع أن أضحك

وأشعر بأنني مستمتع .

نعم بالتأكيد

نعم أحياناً

لا ليس كثيراً

لا على الإطلاق

١٢ - أشعر بأنني قد أفقد

السيطرة على نفسي

واعتدي أو أؤذي شخصاً

ها

غالباً

من وقت لآخر

نادراً

أبداً

١٣ - لدي شعور بالضيق كما

لو كان هناك شيء في

معدتي

نعم بالتأكيد

نعم أحياناً

لا ليس كثيراً

لا على الإطلاق

١٤ - يراودنى التفكير في

ايذاء نفسى .

- غالباً

- أحياناً

- نادراً

- لا على الإطلاق

١٥ - أصحو من النوم قبل

الموعـد الذى أريد أن

أستيقظ فيه

- بساعتين أو أكثر

- بحوالى ساعة واحدة

- بأقل من ساعة

- أبداً فأنا أنام حتى الوقت

الذى أرغب أن أستيقظ فيه .

١٦ - الناس يزعجوننى لدرجة

أننى أشعر بالرغبة في

غلق الأبواب بعنف .

- نعم بالتأكيد

- نعم أحياناً

- لا ليس كثيراً

- لا على الإطلاق

١٧ - أستطيع أن أعيش

حياتى الخاصة دون

الشعور بالقلق .

- نعم دائماً

- نعم أحياناً

- لا نادراً

- لا على الإطلاق

١٨ - فى الفترة الأخيرة

أصبحت متضايقاً من

نفسى .

- إلى درجة كبيرة جداً

- إلى حد كبير

- إلى حد ما

- لا على الإطلاق